

Utbildning 0: Vara där

Syfte

I den här övningen övar du på att obesvärat kunna VARA där.

Position

Du och en annan person sitter mittemot varandra på omkring en meters avstånd och blundar.



Instruktioner

Inget samtal förekommer. Detta är en tyst övning. Inga ryckningar, rörelser eller någonting annat får förekomma. Bara sitt där och VAR där. Man ser vanligtvis mörker eller ett område av rummet när man blundar. VARA DÄR OBESVÄRAT.

Vad man säger

I denna övning används mycket lite coachning.

Coachen säger "Börja" för att börja övningen. Coachen använder sig av "Slut" för att avsluta övningen eller för att påpeka ett fel för den studerande. Till exempel om den studerande somnar, säger coachen "Slut. Du somnade. Start."

Slutresultat

Övningen görs tills man obesvärat kan VARA där.